

## Checkliste: Reisen mit Diabetes

Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete – zumindest gilt das für das Reisen mit Diabetes. Überprüfen Sie mithilfe unserer Reise-Checkliste, ob Sie an alles Wichtige gedacht haben.

### Utensilien zum Blutzucker messen

- Blutzuckermessgerät mit Ersatzbatterien
- Ersatz-Messgerät mit Ersatzbatterien
- 2- bis 3-facher Bedarf an Teststreifen (Blutzucker, Aceton/Keton)
- Stechhilfe und Lanzetten
- Sensoren und Transmitter für Glukosemesssystem

### Für Menschen mit einem insulinpflichtigen Diabetes

- Insulinpen bzw. Spritze
- Ersatz-Insulinpen oder Einmalspritze
- 2- bis 3-facher Bedarf an Bolus- und Basalinsulin
- 2- bis 3-facher Bedarf an Nadeln
- Gebrauchsanleitung für den Insulinpen
- Beipackzettel Insulin

### Für Menschen mit Insulinpumpe

- Insulinpumpe
- Zubehör (Katheter, Reservoir, Ersatzbatterien)
- 2- bis 3-facher Bedarf an Insulin, Katheter und Reservoir
- für den Notfall: Einwegpen oder Einmalspritze
- Gebrauchsanleitung für die Insulinpumpe
- Desinfektionsmittel
- ggf. Therapieplan für eine Pumpenpause

### Weitere Utensilien

- Unterzuckerungs-Helfer (Hypo-Helfer) wie z. B. Traubenzucker, Saft oder Softdrinks
- ggf. blutzuckersenkende Tabletten
- Zwischenmahlzeiten wie z. B. Obst oder Plätzchen
- Batterien und/oder Ladekabel für Messgeräte und Insulinpumpe (ggf. Adapter für das Ausland)
- Kühlbox oder Thermosflasche zum Schutz des Insulins
- Glukagon-Spritze
- Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen
- Verbandsmaterial
- Sonnenschutzmittel

### Dokumente und Informationen

- Diabetes-Tagebuch (analog/digital)
- Kohlenhydrateinheiten-Austauschtabelle
- Attest von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt für die Sicherheitskontrolle am Flughafen/an der Grenze
- Internationalen Diabetes-Ausweis in mehreren Sprachen

- Telefonnummer Ihrer Diabetologin oder Ihres Diabetologen und Angehöriger für den Notfall
- Liste mit Adressen der lokalen medizinischen Versorgungseinrichtungen (Arztpraxen und Apotheken)
- Zettel mit Namen der erhältlichen Präparate
- Für Inlandsreisen: Chipkarte Ihrer Krankenkasse
- Für Reisen im Ausland: Reisekrankenversicherung, die auch diabetische Notfälle einschließt

### Tipps für die Urlaubsanreise

- Für die Reise sollten Sie das Insulin sowie entsprechendes Equipment immer griffbereit halten. Zudem können besonders niedrige Temperaturen in Frachträumen die Wirkung des Insulins hemmen. Müssen Sie während Ihrer Reise durch eine Flughafenkontrollen, führen Sie immer ein ärztliches Attest mit, dass Ihnen den Besitz von Insulin und Spritzen begründet.
- Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker während der Anreise regelmäßig, spätestens alle 2-3 Stunden. Das höchste Risiko für eine Unterzuckerung tritt jedoch am Abend des Ankunftstages ein. Messen Sie daher am Abend Ihrer Ankunft unbedingt Ihren Blutzuckerwert.
- Bei Flugreisen mit Zeitverschiebung sollten Sie Ihre Insulingabe entsprechend anpassen. Ausschlaggebend dabei ist, ob Sie mit Zeitgewinn Richtung Westen (z. B. in die USA) oder mit Zeitverlust nach Osten (z. B. nach Asien) reisen. Fliegen Sie in Richtung Westen, ist es ratsam, die zusätzlichen Stunden durch geringe Gaben von Kurzzeitinsulin oder kleine Dosen Basalinsulin zu überbrücken. Bei Flügen von West nach Ost wird umgekehrt geraten, das Basalinsulin zu reduzieren und das Kurzzeitinsulin, wie sonst auch, vor den Mahlzeiten zu spritzen.
- Generell gilt für die Reise, den Blutzuckerwert lieber etwas zu höher zu halten.
- Versuchen Sie sich trotz erschwelter Bedingungen regelmäßig zu bewegen und ausreichend Wasser zu trinken.

### Tipps für den Urlaubsaufenthalt

- Genießen Sie Sonnenbäder/Hitze nur in Maßen, diese können zur Beschleunigung der Insulinwirkung führen.
- Werden Sie aktiv. Auch im Urlaub gilt: Bewegung senkt den Blutzucker.
- Sollten Sie an Durchfall oder Erbrechen leiden, denken Sie daran Ihren Wasser- und Mineralhaushalt wieder aufzufüllen.